

一部人生不可多得的智慧宝典
让你的生活就像牛奶咖啡一样香醇

牛奶咖啡

人生智慧书

NIUNAI KAFEI
RENSHENG ZHIHUI SHU

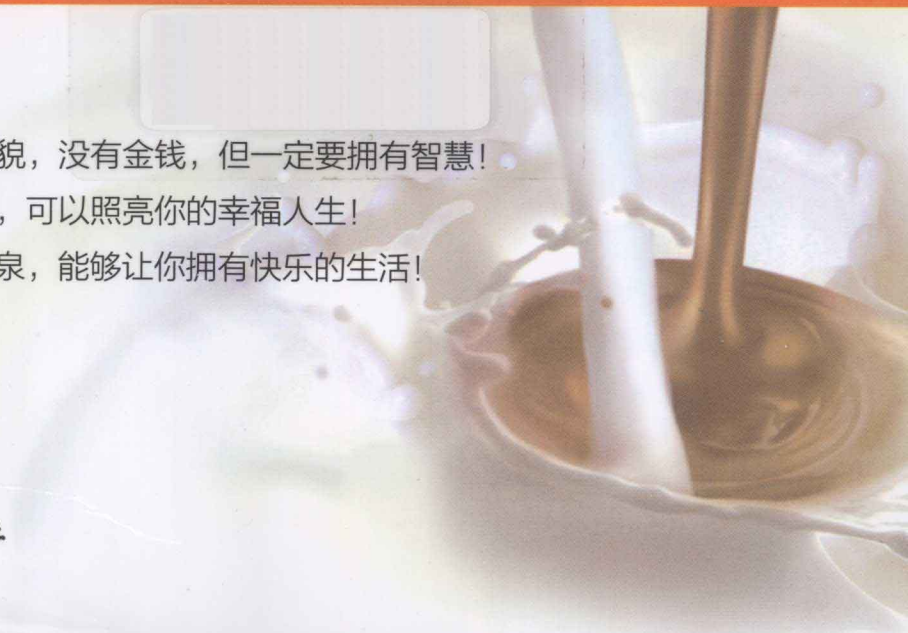
马瑾文 / 编著

一个人可以没有容貌，没有金钱，但一定要拥有智慧！

智慧就像一盏明灯，可以照亮你的幸福人生！

智慧就是快乐的源泉，能够让你拥有快乐的生活！

民主与建设出版社



牛奶咖啡

人生智慧书

NIUNAI KAFEI
RENSHENG ZHIHUI SHU

马瑾文 / 编著

民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

牛奶咖啡人生智慧书/马瑾文编著. —北京:

民主与建设出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5139-0267-0

I. ①牛… II. ①马… III. ①人生哲学—通俗读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第063266号

©民主与建设出版社, 2013

责任编辑 王颂

封面设计 兆天书装

出版发行 民主与建设出版社

电 话 (010) 85698040 85698062

社 址 北京市朝阳区朝外大街吉祥里208号

邮 编 100020

印 刷 香河县宏润印刷有限公司

成品尺寸 170mm×240mm

印 张 17

字 数 230千字

版 次 2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5139-0267-0

定 价 33.80元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

前言

每个人都梦想成功，每个人都希望幸福，可是如何才能达到成功的彼岸、拥有幸福的生活呢？这就需要我们用智慧来经营。平日里，我们总会抱怨生活的不幸，抱怨命运的不公。其实，生活的不如意恰恰是因为我们没有掌握人生的智慧。

那么，智慧到底是什么？

半个多世纪以前，一位来自比利时的智者莫里斯·梅特林克先生告诉我们：命运是可以被我们把握、主宰和战胜的，人类完全可以成为命运的主动人而非它的奴隶。这种能够把握、主宰和战胜命运的力量就是智慧。

一个人可以没有容貌，没有金钱，但一定要拥有智慧。智慧就像一盏明灯，可以照亮你的人生！

在人生的道路上，我们都在不断地忙碌着，寻找属于自己的名誉、地位、财富等，这本没有错，但我们却忘记了生活的本来意义，徒增许多无谓的烦恼。

每一天我们都在忙，每一天我们所做的事情好像都很重要，每一天我们的心中都充满了太多的欲望，但是这些都可能不是我们生命中所必需的，如果我们总是把眼睛盯在这些多余的东西身上，那我们真的会错过生命中那些重要的东西。

人生的包袱常常紧紧地压在我们的身上，但是我们往往不愿意放下。其实，对于真正享受生活的人来说，任何不需要的东西都是多余的，他们不会去背这个愚蠢的包袱。生活是简单的，也是复杂的。我们要要是和自己过不去，那么生活也就跟我们较劲；我们要要是善待自己，笑对人生，那么生活自然就还我们一个简单快乐。

也许你在困顿潦倒的时候又摔了一跤，也许你在春风得意的时候又取得了意外的成功，其实这些都没有什么？人生路上充满甜苦也充满喜忧，只要你拥有一颗平常心，坦然面对一切，你会发现：晴空万里的生活与阴雨连绵的生活都别有一番风味。

人生本应该是快乐的。快乐才是人生永恒的主题。烦恼是心灵的垃圾，是成功的绊脚石，是快乐生活的病毒。最关键的是，烦恼很多时候都是我们自找的。

生活真的可以做到很简单，但简单并不是单调，简单是一种积极、乐观、向上的生活态度。简简单单，才是生活的真谛。须知我们的双肩载不动那么多的金钱、名誉、地位、哀愁和怨恨。

本书囊括了让我们享用一生的智慧经典，教我们用智慧来工作、交际、生活，让我们感悟生活的真谛，学习成功的秘密。无论是做人的准则，还是为人的心态，不管是交友的态度，还是生活的技巧，我们都可以从此书中找到答案。

智慧就是快乐的源泉。拥有了智慧，你会体会到一段与众不同的快乐人生历程。当造物主拥有了智慧，才创造了美妙神奇的世界，当人类拥有了智慧，才有开启现代文明进程的可能，当你拥有了智慧，才会在人生之路上不断取得成功！

如果你阅读了这本书，就会发现，生活就像是牛奶咖啡，散发着浓郁的香醇。让我们读懂生活的真谛、掌握人生的智慧、以此来演绎精彩的人生！

目 录

第一章 做人要拿得起放得下

有一句话说得很好：“不要为打翻的牛奶哭泣。”牛奶再美味，如果打翻了，也不会再回来。你再怎么伤心难过，也于事无补。与其在这抱怨懊悔，还不如再来一杯牛奶，仔细享受它的美味。

做人也是一样，不能太计较生活中的得失，保持一个平和的心态，既能平静接受生活的幸运，也能坦然面对命运的不公，这样我们才能活得坦然和快乐，这其实比什么都重要。

有时候放弃比获取更重要	/	2
淡泊名利，不求奢华	/	3
即使失去也不要忧伤	/	5
不要怕失去什么，想想你还拥有什么	/	7
得之淡然，失之坦然	/	10
不以物喜，不以己悲	/	13
别为打翻的牛奶哭泣	/	14
让自己活得轻松一些	/	16
不要太计较人生的得失	/	20
学会选择，懂得放弃	/	21
死亡其实并不可怕	/	24

第二章 忍是一种人生策略

大家有没有试过把咖啡和牛奶混在一起喝？肯定很多人都已经尝

试过。牛奶咖啡是由黑咖啡和牛奶共同调制而成，有时候，我们在喝牛奶咖啡的时候，是否会觉得，刚入口时，咖啡的味道会浓一些，压过了牛奶，但是喝到后面，我们会感觉牛奶的味道其实更悠远。事实上，牛奶在咖啡中扮演着弱者的身份，主动将前味留给咖啡，而自己在后面也会显得更加香醇。

生活也是如此，做人要懂得忍让，能屈能伸才行。无论是在生活还是在工作中，如果你习惯凌驾于他人之上，只会让你成为众矢之的。所以，让我们学习一下牛奶咖啡吧，正因为牛奶肯示弱，将自己的味道留在了咖啡的后面，才使得牛奶咖啡更加可口。

- 善忍才能成大事 / 28
- 为成大事不拘小节 / 29
- 能屈能伸，才是大丈夫 / 32
- 一忍可以制百辱 / 35
- 忍小节才能获大胜 / 37
- 头是一种大智慧 / 40
- 大忍则大成 / 42
- 善忍者才能做境遇的主人 / 45
- 做人要善于藏拙 / 47
- 适当放低自己的姿态 / 49
- 忍耐是为了等待更好的机会 / 51
- 做人低调才能够保全自己 / 53
- 要成大事，不懂得退让是不行的 / 55
- 以忍为上，不做逆境的牺牲者 / 58

第三章 比天空更宽阔的是人的心灵

牛奶和咖啡在一起，咖啡融合了牛奶的香滑，牛奶综合了咖啡的醇香，让彼此的味道都得到了升华。人生也是如此，做人心胸宽阔，用大海一样的胸怀去宽容和接纳他人，吸取别人的长处，这样我们才

能够都获得进步!

容人者方能容天下	/	62
宽容是一种博大的胸怀	/	64
报复伤害他人, 也会伤害自己	/	65
忍让让人生更亮丽	/	67
不要过分责备别人	/	69
以谅解的态度对待他人	/	70
邻里相处要有容人之量	/	72
宽容是人与人交往的润滑剂	/	74
用宽容之心打动别人	/	76

第四章 大巧若拙, 大智若愚

享受牛奶咖啡的香醇美味, 请不要太计较咖啡里的奶味太浓或者太淡, 不要计较牛奶是放的多还是放的少。如果我们过分计较比例, 反而会忽视了牛奶咖啡本身的美味。

做人又何尝不是如此呢, 人生处世, 需要糊涂一点的好, 凡事不要太计较、太精明。糊涂不是傻, 糊涂恰恰是一种智慧、一种修养。

端起牛奶咖啡, 享受着它的香醇、可口, 不要去计较牛奶多了还是少了, 其实, 我们手中的这杯就是最独特的一杯!

难得糊涂是一种大智慧	/	80
大智若愚, 大巧若拙	/	82
不要显得比别人更聪明	/	84
人生得糊涂时且糊涂	/	86
该装傻时就装傻	/	88
装傻并不是真傻	/	91
装糊涂才能避免冲突	/	92

- 放低姿态，才能让对方认可 / 94
- 真正聪明的人，从来都是低调内敛的 / 96
- 善于藏拙才不会树敌太多 / 98
- 锋芒毕露会让你成为箭靶 / 99
- 低调做人，人缘会更好 / 100

第五章 不怕吃亏，有舍才有得

喝不惯黑咖啡的人，通常会来一杯香浓的牛奶咖啡。牛奶咖啡虽然有着咖啡豆最持久的味道，但牛奶可以融化咖啡的苦涩，因此，喝到最后我们还是能品味出牛奶的香滑。正因为有了牛奶的加入，会让咖啡的醇香升华，这样才更体现出牛奶的价值。

做人也是如此，有付出才会有回报，只有不怕吃亏，才能有所得，才能让自己的价值得到体现。那么，就让我们做属于自己的“牛奶”吧，从而调制出最美味的牛奶咖啡。

- 做人不要只顾着眼前利益 / 104
- 吃亏也是一种福气 / 106
- 舍得吃亏才能获大胜利 / 107
- 把吃亏当做是占便宜 / 109
- 与人合作才能够弥补自己的不足 / 111
- 先付出才会有收获 / 113
- 吃小亏，可以获得大回报 / 115
- 吃亏不要吃暗亏 / 117
- 放长线才能钓大鱼 / 118

第六章 知足常乐，笑口常开

也许你有时候会觉得你喝的牛奶咖啡不够甜，就想多加几片方糖，想让它更甜一点。其实，牛奶本身的醇香已经将甜度调到够好，再加

入方糖，反而更甜腻了些。

牛奶咖啡的味道本身已经很好了，我们不需要再额外为它加些什么。做人也是一样，知足才能常乐。人应该要摒除自己的欲望，欲望就像海水，你喝得越多，口就越渴。做人只有懂得知足，我们的生活才能过得轻松而潇洒。

下一次请记住哦，当你再喝牛奶咖啡的时候，不要再加方糖了，它已经够香甜了！

- 做人要懂得知足 / 122
- 珍惜你所拥有的 / 125
- 不为虚名所累 / 128
- 不要盲目和别人攀比 / 129
- 用心体会生活中的快乐 / 131
- 幸福就在你的身旁 / 133
- 活着就是一种幸福 / 135
- 别总想着自己不幸，多想想自己的幸运 / 138
- 苦日子也可以变成甜日子 / 139
- 贫穷也能获得快乐 / 142
- 热爱生活，生活就有滋味 / 144
- 随遇而安，自得其乐 / 146
- 别让贪婪之心毁了你 / 148

第七章 以诚待人，与人为善

经常喝牛奶的人肯定都知道，牛奶温和，具有养胃护胃的功效。其实我们做人又何尝不是一样呢，我们在与人交往时，也只有平易近人，真诚友好地对待他人，多替对方着想，多帮助他人，这样才能为自己赢得好人缘。

- 真诚才能赢得人心 / 152

以心换心，结交更多真朋友 / 154

多替他人着想 / 155

让他人感到自己很重要 / 158

与人为善，得饶人处且饶人 / 160

真诚地为他人付出 / 163

善行可以得到回报 / 165

及时安慰身处不幸的朋友 / 168

多考虑别人的感受 / 171

小事上也要多关心别人 / 173

不要到处散播他人的隐私 / 174

做人要多点人情味 / 177

不要过于责怪别人 / 179

第八章 懂得生活，善待自己

在如此快节奏的现代社会，人会面临各种各样的压力。面对这些压力，很多人都不懂得调节自己，每天把自己的神经绷得紧紧的，每天都在忙碌奔波。从来不会有人静静坐下来，品味一下牛奶咖啡的美味香醇。在紧张的生活旋律中，即使有人喝咖啡，也只是为借助咖啡来给自己提神，却从不会细细品味它的独特滋味。

其实，我们为何不放松一下自己呢？在面对压力的时候，学会放松自己，静静地坐下来，品味一杯牛奶咖啡，细细体味牛奶的香滑和咖啡的香醇，这样才能让我们的生活变得有滋有味。

人一定要学会善待自己 / 184

放松自己，摆脱疲劳 / 186

让浮躁的心趋于平静 / 188

善待生活中的各种压力 / 192

学会消除心理压力 / 193

记得给自己松绑	/	195
别为钱拖垮了身体	/	198
放松自己，远离精神疲劳	/	200
健康的人生更精彩	/	202
摆脱沮丧的情绪	/	203
别让愤怒毁了你	/	205

第九章 成功属于积极心态的人

不知道大家有没有这种感觉，咖啡刚入口时，你会觉得它是苦涩的，然而当你慢慢回味，却可以香醇甘甜。其实，一个拥有好心态的人，就和品味咖啡一样，先尝到咖啡的苦涩，然后再用快乐的心情享受咖啡的香醇。

咖啡是苦涩的，人生也是如此，生活虽然美好，但这个过程仍然会有艰难险阻、会有各种苦难折磨，但是这不应该成为我们退缩的理由。我们的人生掌握在自己手中，就像咖啡一样，苦涩之后，我们将收获咖啡的香醇。只有先苦过，才能真正享受和品味这最后的香甜。要知道，成功永远属于乐观无畏的勇者。

永远不要失去生活的热情	/	210
成功永远属于生活的强者	/	211
失败了也要昂首挺胸	/	214
在困境中点燃希望的火把	/	217
苦难虽然带来痛苦，却让我们变得坚强	/	220
踏平坎坷是坦途	/	222
即使一无所有，也要勇往直前	/	224
心存希望，才能创造美好人生	/	226
坚持到最后，你就是大赢家	/	228

第十章 自信让你赢在人生起跑线上

喝过黑咖啡的人都知道，黑咖啡没有经过太多程序的加工，然而这却丝毫不影响大家对它的喜爱。牛奶也是如此，有时候，纯牛奶反而比加了其它各种口味的奶更香醇可口。

人生也是一样，你就是你自己，不需要刻意去雕琢，也不需要依靠任何外在之物来提升自己的价值。相信自己，才能绽放自己的魅力，才能创造生命的奇迹。就像我们手中的黑咖啡或者纯牛奶一样，没有任何雕琢和添加品，却始终拥有世人的喜爱！

- 成功首先需要自信 / 232
- 相信自己一定能行 / 234
- 跨越自卑，就能主宰命运 / 237
- 自信使人赢在人生起跑线上 / 240
- 千万不要贬低自己 / 243
- 不要太在意别人对你的看法 / 245
- 不要拿别人做自己的镜子 / 247
- 只看自己所有的，不看所没有的 / 250
- 不要认为自己很卑微 / 252
- 真正从内心看重自己 / 255
- 最优秀的人是你自己 / 258

第一章

做人要拿得起放得下

牛奶咖啡智慧箴言

有一句话说得很好：“不要为打翻的牛奶哭泣。”牛奶再美味，如果打翻了，也不会再回来。你再怎么伤心难过，也于事无补。与其在这抱怨懊悔，还不如再来一杯牛奶，仔细享受它的美味。

做人也是一样，不能太计较生活中的得失，保持一个平和的心态，既能平静接受生活的幸运，也能坦然面对命运的不公，这样我们才能活得坦然和快乐，这其实比什么都重要。

有时候放弃比获取更重要

学会放弃，就是对事情专一，是一种锲而不舍、全神贯注的追求。

想必大家很早就听过“狗熊掰玉米”的故事，愚蠢的狗熊在广阔的玉米地里一直不停地掰下去，但它掰一只丢一只，到头来手里仍然只剩下了两只玉米。

虽然人们都嘲笑狗熊的笨拙无知，但自己却常常干着同样笨拙无知的的事情。由于太贪多、太求大求全或者太急切，反而使自己顾此失彼。结果不但一事无成，徒劳无功，而且白白搭上了许多时间、精力、健康和金钱，真是赔大了！

曾经有一位青年非常苦恼地对昆虫学家法布尔说：“我不知疲劳地把自己的全部精力都用到了我所爱好的事业上，但结果收效甚微，至今毫无成就。”

法布尔赞许地说：“看来你是一位乐于付出、献身科学的有志青年。”

那位青年说：“是啊！我的确十分爱科学，但我也爱文学，对音乐和美术也很感兴趣。为了能有所成就，我把全部时间都用上了。”

法布尔拿起一个放大镜说：“把你的时间和精力集中到一点上试试，就像这块凸透镜一样！”

有位哲人指出：“与其花许多时间和精力去凿许多口浅井，不如花同样的时间和精力去凿一口深井。”换句话说，在人们走向成功的旅途上，仅仅知道如何“获得”是远远不够的，还必须学会如何“放弃”。

学会放弃，就是对事情专一，将自己的时间和精力“聚焦”到一件事情上。这并非不求上进，也不是懒惰无能，而是一种锲而不舍、全神贯注的追求。

这是许多有成就的人物获得事业成功的宝贵经验。有些人甚至因为

学习、工作时注意力高度集中，达到了如痴如迷、浑然不觉周围人与事的忘我境地。著名科学家居里夫人小时候读书很专心，完全不知道周围发生的一切，即使别的孩子跟她开玩笑，故意发出各种使人不堪忍受的喧哗声，也不能把她的注意力从书本上移开。有一次，几个姊妹恶作剧，用6把椅子在她身后造了一座不稳定的三角架。由于她在认真看书，一点儿也没有发现头顶上的危险。突然，三角架轰然倒塌，引起周围孩子们一阵轰笑。

像居里夫人一样，革命导师列宁在写作时感到腹中饥饿，随手拿起桌边的一块干面包吃。他本想蘸点水再吃，但因精神过度集中，误将墨水当作白水蘸着吃了下去。直到一块面包吃完时，他才发现自己搞错了。

还有大科学家爱因斯坦，因看书入迷而把一张价值1500美元的支票当书签丢掉了；另一位大科学家牛顿，则因专心思考而把怀表当作鸡蛋放进锅里去煮。无数事实都反复证明，凡是事业有成的伟大人物，都是靠专心致志地苦心钻研而取得成功的。

淡泊名利，不求奢华

物欲太强会扰乱人前进的脚步，让人无法敞开胸怀快乐轻松的生活。人之所以会焦虑不安、神经紧张，原因之一在于物欲太强。当然，想在事业上成功、坐拥花园洋房、出入高级轿车，有这样的梦想并不为过，但如果脑子里净是装满这些物质欲望，你的身心迟早会受到伤害。一个人如果欲望太强，就如同营养不均衡般很容易生病。

《菜根谭》中这样说：“此身常放在闲处，荣辱得失谁能差遣我；此身常放在静中，是非利害谁能瞞昧我。”意思是，经常把自己的身心放在安闲的环境中，世间所有的荣华富贵和成败得失都无法左右我，经常把自己的身心放在安宁的环境中，人间的功名利禄和是是非非就不能

欺骗蒙蔽我。

《庄子》里有这样一个故事：

有一次，市南子去见鲁侯，发现鲁侯心情不好，满脸忧郁，就问他为什么，鲁侯回答说：“我做每件事的时候都够小心谨慎的了，可是仍不能避免祸患的发生，所以很担心，很忧愁。”市南子问：“你知道狐狸和豹子吗？它们隐居山洞密林，昼伏夜行，即使饥饿，也要到远离人群的地方觅食，然而它们仍不能逃脱罗网陷阱之灾，这是因为它们身上有着人们所需求的美丽皮毛。现在鲁国就是您的皮毛，我希望你剖开形体，舍去皮毛，洗净内心，摒除欲望，而遨游于无人的旷野。”

在这里庄子所表达的观点从另一个侧面告诉我们，过度的欲望使人烦恼，会给人带来灾祸，但欲望又常常在人的内心作祟，使人对它难以割舍得下，派生出烦恼。最好的办法就是抛开对荣誉得失的忧患，清心寡欲，从而做到无欲则刚。因此，平淡是红尘的淡化剂，心如止水，沉稳恬静，拥有平淡，不拘泥人言是非，不沉迷利禄功名，脱离尘世喧嚣之境，视悲欢荣辱如过眼烟云，不为权势所羁绊，不为物欲所拖累，以一颗平常心直面人生。

我们必须认识到：惟有拥有事业与家庭，金钱才有存在的价值；同样地，惟有具备崇高的精神，物欲才能得到正面的导引。

别让物欲蒙蔽你。过多的物欲会变成一种瘟疫，别让它污染你的灵魂。

有一句名言叫做“心底无私天地宽”，很多人最迫切追求的是私欲、私利，私欲多了，就会目光短浅，私欲少了，就会有胸怀天下、造福人类的宽大胸襟。心怀天下、志在四海，只有这样的人才能流芳百世。